22. Dezember 2020

Presseaussendung

Österreichische Gesundheitskasse

Ohne Tabak ins neue Jahr: Mit der ÖGK den Rauchstopp schaffen

Er gehört zu den klassischen Neujahrsvorsätzen und doch will er nicht immer gelingen – dabei ist der Rauchstopp aktuell wichtiger denn je. Studien zeigen, dass sich das Risiko einer COVID-19-Erkrankung und schwerer Verläufe schon etwa vier Wochen nach dem Rauchstopp vermindert. Das Rauchfrei Telefon der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) gibt Tipps zur optimalen Vorbereitung und zeigt, wie man auch langfristig dem Tabak widersteht. Die kostenlose Nummer der Stunde lautet 0800 810 013.

Chance oder Risiko? Während manche die Ausgangsbeschränkungen im Rahmen der Corona-Pandemie als Gelegenheit für den Rauchstopp nutzen konnten, haben zusätzliche Stressfaktoren und die generelle Verunsicherung viele auch vermehrt zur Zigarette greifen lassen. Mit dem Jahreswechsel rückt nun ein beliebter Anlass in greifbare Nähe, um Nikotin und Tabak den Kampf anzusagen. Was jetzt zusätzlich für einen Rauchstopp spricht: Durch verstärktes Homeoffice, abgesagte Veranstaltungen und reduzierte Kontakte gibt es derzeit weniger soziale Gelegenheiten zum Rauchen.

Sieben ÖGK-Tipps für den Rauchstopp

Damit das Vorhaben gelingt, braucht es nicht erst den berühmten Neujahrsvorsatz in der Silvesternacht – schon die Zeit bis dahin kann für die Vorbereitung auf den Rauchstopp genutzt werden:

- **Motive:** Schreiben Sie alle Vor- und Nachteile des Rauchens und des Rauchfrei-Seins auf. Machen Sie sich Ihre Gründe für den Rauchstopp bewusst.
- **Rauchverhalten:** Führen Sie eine Woche lang ein Rauchprotokoll. Finden Sie heraus, auf welche Situationen Sie sich besonders gut vorbereiten müssen.
- **Bereiten Sie sich vor:** Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung und räumen Sie Aschenbecher, Zündhölzer und Feuerzeug weg. Suchen Sie sich auf Basis des Rauchprotokolls bereits im Vorhinein Alternativen für Situationen, in denen Sie bisher sofort zur Zigarette gegriffen haben.
- **Packen Sie es an:** Am leichtesten ist es, von einem Tag auf den anderen aufzuhören. Fixieren Sie ein Datum. Es muss nicht immer der Neujahrstag sein.

- **Gewohnheiten und Rituale:** Üben Sie neue Verhaltensweisen statt zur Zigarette zu greifen. Suchen Sie sich Beschäftigungen, Möglichkeiten zum Entspannen und bewegen Sie sich. Stiegensteigen ist beispielsweise gesünder als Liftfahren. Hilfreich ist die sogenannte 3-A-Technik: Abwarten. Ablenken. Abhauen.

- **Bleiben Sie rauchfrei:** Denken Sie in kurzen Etappen „Heute bleibe ich rauchfrei!“ – und belohnen Sie sich für Ihren Erfolg. Sollten Sie doch wieder zur Zigarette greifen, geben Sie nicht auf. Machen Sie in jedem Fall weiter.

- **Lassen Sie sich unterstützen:** Egal ob Freundeskreis, Exraucherinnen und Exraucher, medizinisches Personal, Rauchfrei Telefon oder Rauchfrei App. Nehmen Sie jede Hilfe an. Mit Unterstützung geht der Rauchstopp leichter.

Unterstützung per Telefon, online oder vor Ort

Kontaktlose Angebote sind in dieser herausfordernden Zeit besonders hilfreich für einen erfolgreichen Rauchstopp. Raucherinnen und Rauchern steht deshalb die Beratung des **Rauchfrei Telefons** von Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr zur Verfügung. Auch wer bereits aufgehört hat und Unterstützung beim Durchhalten oder nach einem Rückfall braucht, erhält diese unter der **kostenfreien Telefonnummer 0800 810 013**.

Neben der bewährten Rauchfrei-Beratung steht die kostenlose **Rauchfrei App** (www.rauchfreiapp.at) 24 Stunden am Tag als kleiner Helfer in der Hosentasche zur Verfügung. Umfangreiche Informationen rund um das Thema Tabakentwöhnung, Effekte auf die eigene Gesundheit und Tipps zur Motivation präsentiert auch die **Website** des Rauchfrei Telefons unter www.rauchfrei.at. Darüber hinaus finden regional regelmäßig **Kurse zur Raucherentwöhnung** statt. Aufgrund der aktuellen Corona-Maßnahmen wurden dafür teils neue Konzepte auf die Beine gestellt: So wird die ambulante Raucherentwöhnung z.B. in der Steiermark und in Niederösterreich derzeit telefonisch durchgeführt, in Oberösterreich und Kärnten werden Online-Kurse angeboten. Aktuelle Informationen bietet die Website der Österreichischen Gesundheitskasse unter www.gesundheitskasse.at/rauchfrei.

Über das Rauchfrei Telefon

Das Rauchfrei Telefon ist eine österreichweite gemeinsame Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Es wird von der Österreichischen Gesundheitskasse betrieben.

Seit 2006 berät, informiert und unterstützt ein Team von Gesundheitspsychologinnen österreichweit all jene, die von der Zigarette loskommen wollen. Das gesamte Angebot ist kostenfrei. Die Gesundheitspsychologinnen des Rauchfrei Telefons sind unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 810 013 von Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.